PRO-FORM®
700 ZLT

Nº de Modelo PETL80910.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba.

Calcomanía con el Número de Serie

¿PREGUNTAS?

Si tiene alguna pregunta, o si faltan piezas, por favor llame al:

900 460 410

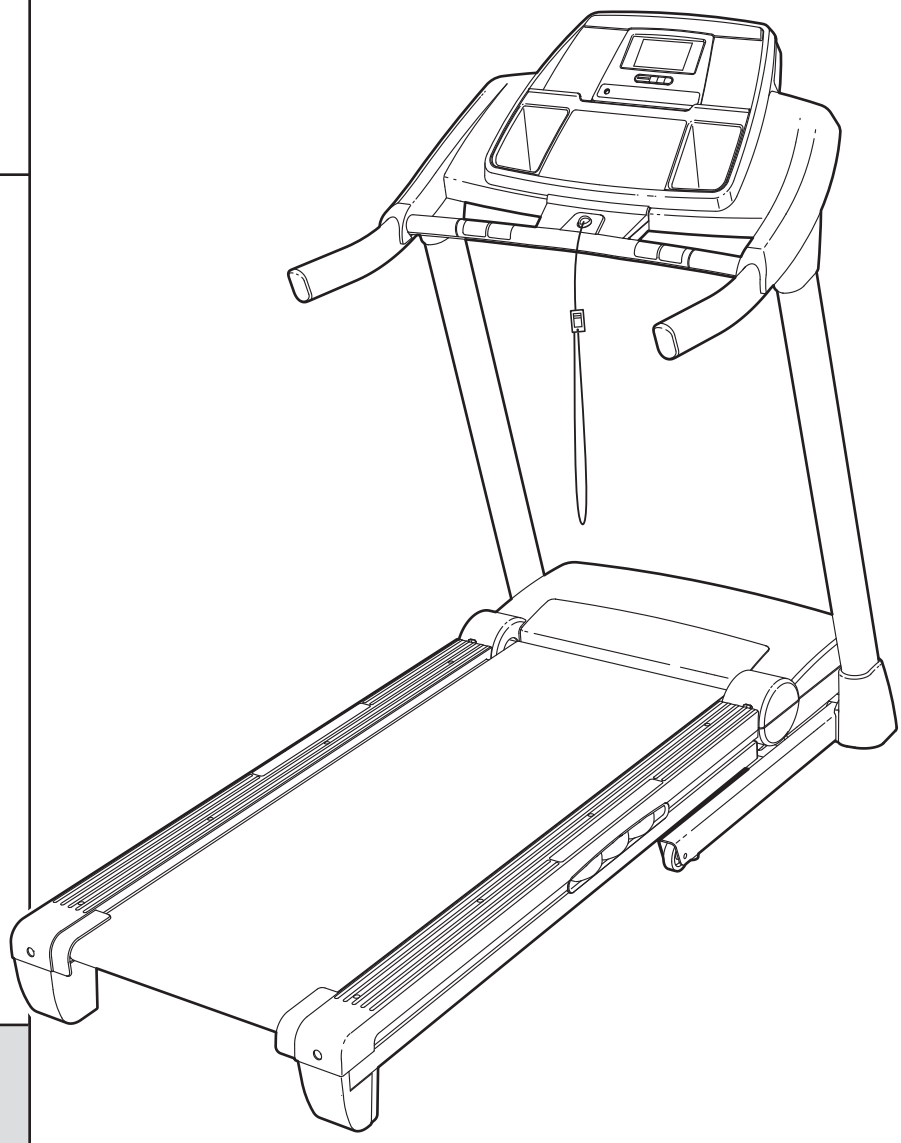
correo electrónico:
serviciotecnico@imagefitness.es

página de internet:
www.iconsupport.eu

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



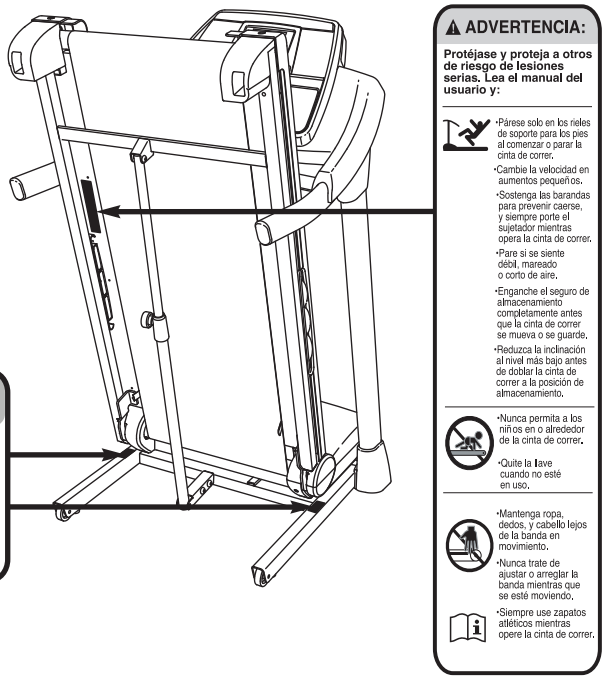
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 5
MONTAJE 6
FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES 14
COMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER 21
RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS 22
GUÍA DE EJERCICIOS 25
LISTA DE LAS PIEZAS 26
DIBUJO DE LAS PIEZAS 28
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . .Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.


⚠ ADVERTENCIA:
Protéjase y proteja a otros de riesgo de lesiones serias. Lea el manual del usuario y:
•Párese solo en los rieles de soporte para los pies al comenzar o parar la cinta de correr.
•Cambie la velocidad en aumentos pequeños.
•Sostenga las barandas para prevenir caerse, y siempre porte el sujetador mientras opera la cinta de correr.
•Pare si se siente débil, mareado o corto de aire.
•Enganche el seguro de almacenamiento completamente antes que la cinta de correr se mueva o se guarde.
•Reduzca la inclinación al nivel más bajo antes de doblar la cinta de correr a la posición de almacenamiento.
•Nunca permita a los niños en o alrededor de la cinta de correr.
•Quite la llave cuando no esté en uso.
•Mantenga ropa, dedos, y cabello lejos de la banda en movimiento.
•Nunca trate de ajustar o arreglar la banda mientras que se esté moviendo.
•Siempre use zapatos atléticos mientras opere la cinta de correr.
⚠ PRECAUCIÓN
Mantenga sus manos y pies alejados de esta area mientras la caminadora esté en operación.

PROFORM es una marca registrada de ICON IP, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años o para aquellos que tengan problemas previos de salud.**

2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe.**

4. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

5. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

6. **No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

7. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

8. **La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesan 135 kg o menos.**

9. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

10. **Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

11. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 14), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito. Cuando cambie el fusible en el adaptador del cable eléctrico, introduzca un fusible BS1362 de 13 amperios, aprobado por ASTA, en el portafusibles.**

12. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

13. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

14. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras que el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS en la página 22 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

15. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16).**

16. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicio en la máquina para correr.**

17. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

18. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicios, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**

19. **Nunca deje de vigilar la máquina para correr cuando esté funcionando. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando. (Vea en el dibujo de la página 5 la ubicación del interruptor de encendido.)**

20. **No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. (Vea MONTAJE en la página 6 y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 21). Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.**

21. **Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.**

22. **Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.**

23. **Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.**

24. **PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar la máquina para correr, antes de limpiarla, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. El mantenimiento diferente al que se describe en este manual debe ser realizado por un representante de servicio autorizado.**

25. **Esta máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.**

26. **El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

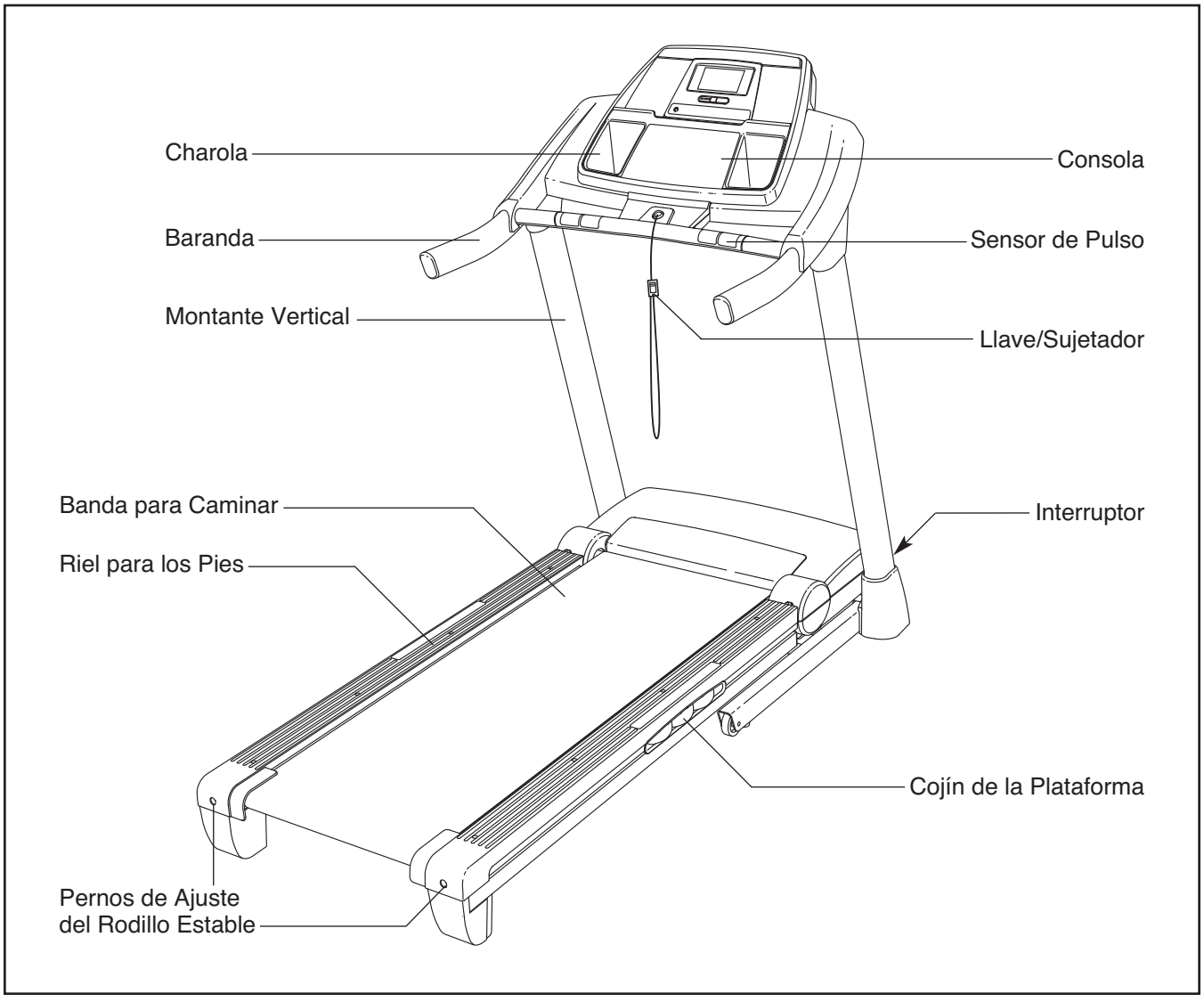
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la máquina para correr PROFORM® 700 ZLT. La máquina para correr 700 ZLT ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces. Y cuando no está entrenando, la singular máquina para correr puede plegarse, ocupando menos de la mitad del espacio de suelo que ocupan otras máquinas para correr.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

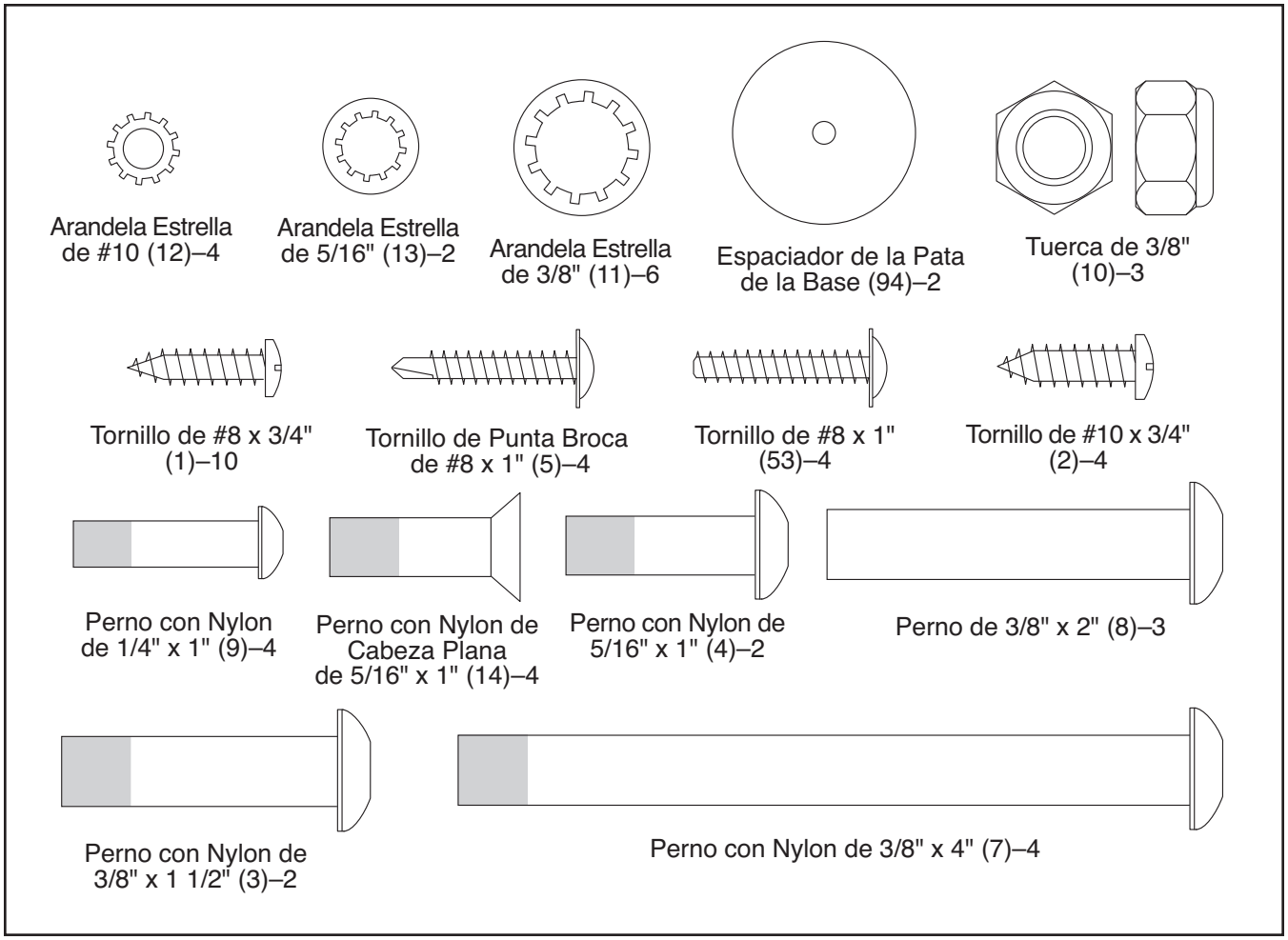


MONTAJE

Para el montaje se necesitan dos personas. Coloque la máquina para correr en un área despejada y retire todos los materiales de embalaje. **No se deshaga de los materiales de embalaje hasta haber terminado el montaje.** Nota: La parte inferior de la banda para caminar se recubre con un lubricante de alto rendimiento. Durante el transporte, una cantidad de lubricante podría pasar a la parte superior de la banda para caminar o a la caja de embalaje. Esto es normal y no afecta el funcionamiento de la máquina para correr. Si observa lubricante en la banda para caminar, simplemente límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.

El montaje requiere el uso de la llave hexagonal incluida y su propio destornillador estrella , una llave ajustable , un alicate punta aguda , y tijeras .

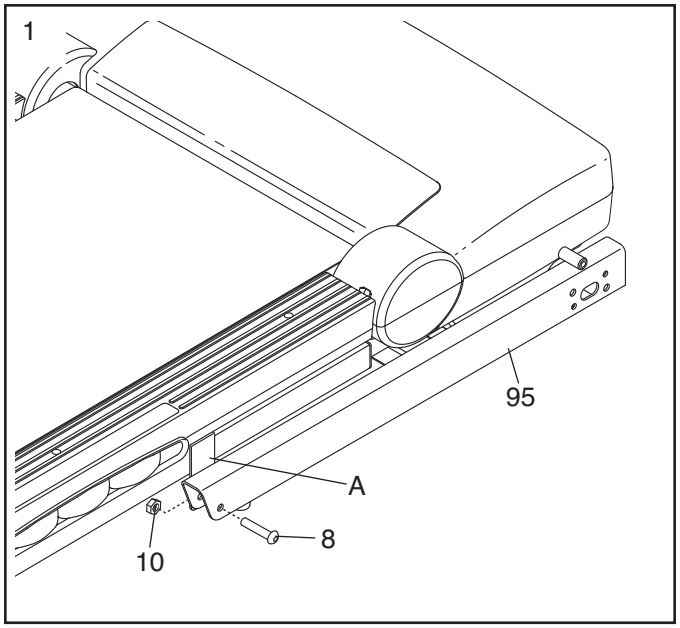
Auxíliese de los dibujos que aparecen más abajo para identificar las piezas de montaje. El número entre paréntesis que hay debajo de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Algunas piezas pequeñas pueden haberse preensamblado. No use herramientas eléctricas para el montaje para evitar que se dañen las piezas. Pueden incluirse piezas adicionales.**


Arandela Estrella de #10 (12)–4
Arandela Estrella de 5/16" (13)–2
Arandela Estrella de 3/8" (11)–6
Espaciador de la Pata de la Base (94)–2
Tuerca de 3/8" (10)–3
Tornillo de #8 x 3/4" (1)–10
Tornillo de Punta Broca de #8 x 1" (5)–4
Tornillo de #8 x 1" (53)–4
Tornillo de #10 x 3/4" (2)–4
Perno con Nylon de 1/4" x 1" (9)–4
Perno con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14)–4
Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4)–2
Perno de 3/8" x 2" (8)–3
Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3)–2
Perno con Nylon de 3/8" x 4" (7)–4

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Retire la Tuerca 3/8” (10), el Perno 3/8" x 2" (8), y el soporte de transporte (A) de la Base (95). **Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr.**

   La Tuercas de 3/8" (10) y los Pernos de 3/8" x 2" (8) se utilizarán en los pasos de montaje 3 y 6. Deseche los soportes de transporte.



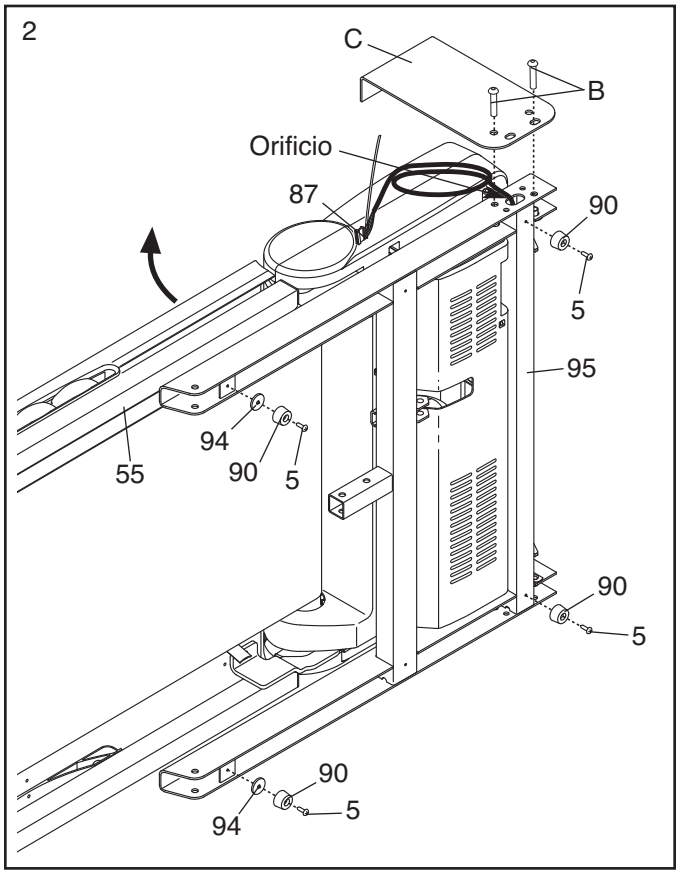
2. Con la ayuda de otra persona, incline con cuidado la máquina para correr hacia el lado izquierdo. Pliegue la Armadura (55) parcialmente de modo que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue aún la Armadura por completo.**

   Retire y deseche los dos pernos (B) indicados y el soporte de transporte (C).

   Corte la atadura que asegura el Cable del Montante Vertical (87) a la Base (95). Ubique la atadura plástica en el orificio indicado, situado en la Base, y úsela para extraer el Cable del Montante Vertical del orificio.

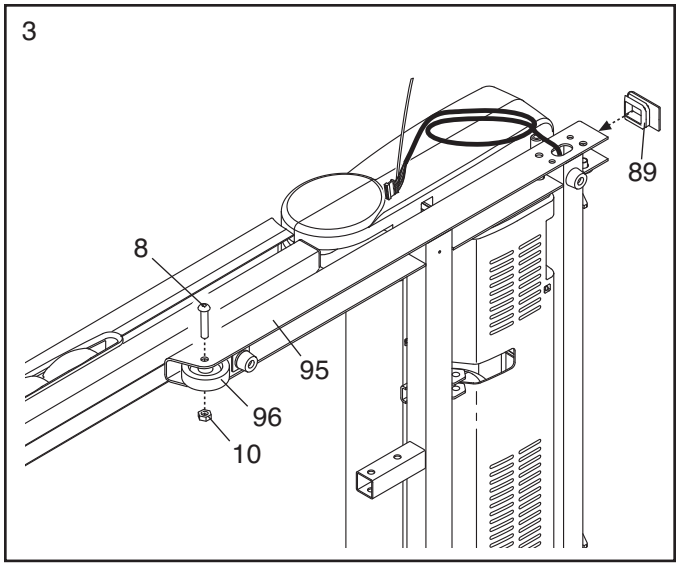
   Conecte dos Patas de la Base (90) a la Base (95) en los lugares mostrados, con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (5) y dos Espaciadores de las Patas de la Base (94).

   A continuación, conecte las otras dos Patas de la Base (90) con dos Tornillos Punta Broca de #8 x 1" (5).



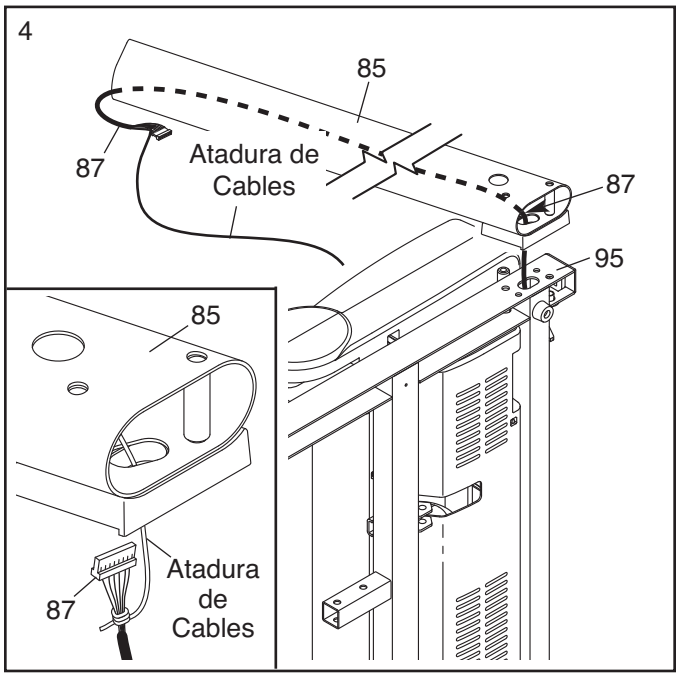
3. Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de 3/8" x 2" (8) y la Tuerca de 3/8" (10) que retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca; La Rueda debe girar libremente.**

   Introduzca una Tapa de la Base (89) dentro de la Base (95).



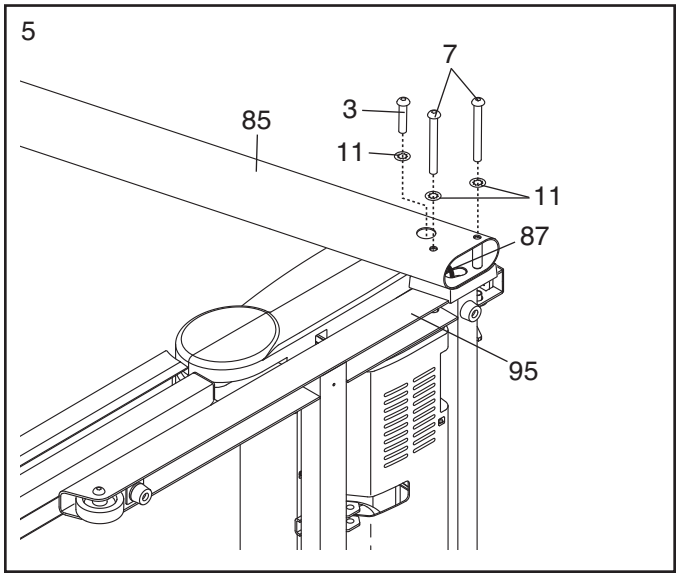
4. Identifique el Montante Vertical Derecho (85), marcado con una pegatina "Right" (Derecha). Sujete el Montante Vertical Derecho cerca de la Base (95) como se indica.

   Vea el dibujo interior. Amarre con seguridad la atadura de cables en el Montante Vertical Derecho (85) alrededor del extremo del Cable del Montante Vertical (87). A continuación, tire del otro extremo de la atadura de los cables hasta que el Cable del Montante Vertical pase por completo a través del Montante Vertical Derecho.



5. Sostenga el Montante Vertical Derecho (85) apoyado contra la Base (95). **Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).** Introduzca dos Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y un Perno con Nylon de 3/8 x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) en el Montante Vertical Derecho.

   Apriete los Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y el Perno con Nylon 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Derecho (85); **no apriete por completo los Pernos con Nylon todavía.**

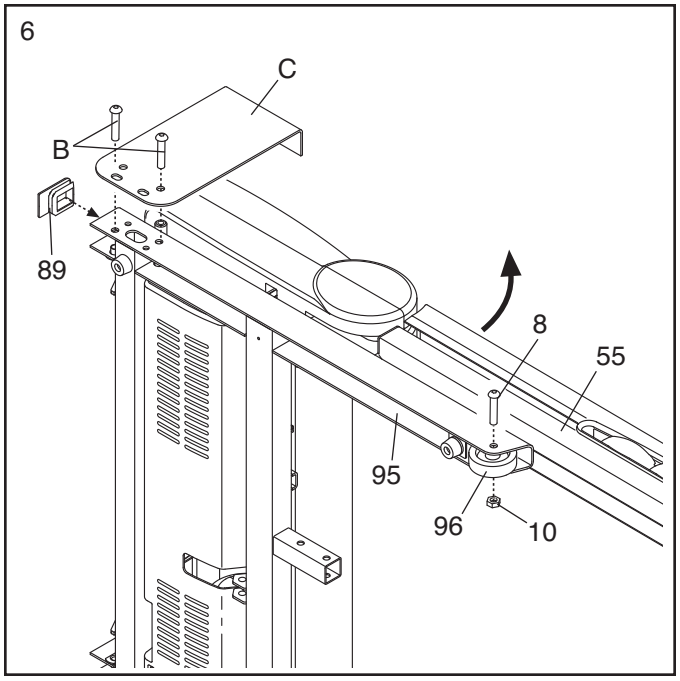


6. Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente la máquina para correr sobre su lado derecho. Pliegue la Armadura (55) parcialmente de modo que la máquina para correr quede más estable; **no pliegue aún la Armadura por completo.**

   Retire y deseche los dos pernos (B) indicados y el soporte de transporte (C).

   Conecte una Rueda (96) a la Base (95) con el Perno de 3/8" x 2" (8) y la Tuerca de 3/8" (10) que retiró en el paso 1. **No apriete demasiado la Tuerca. La Rueda debe girar libremente.**

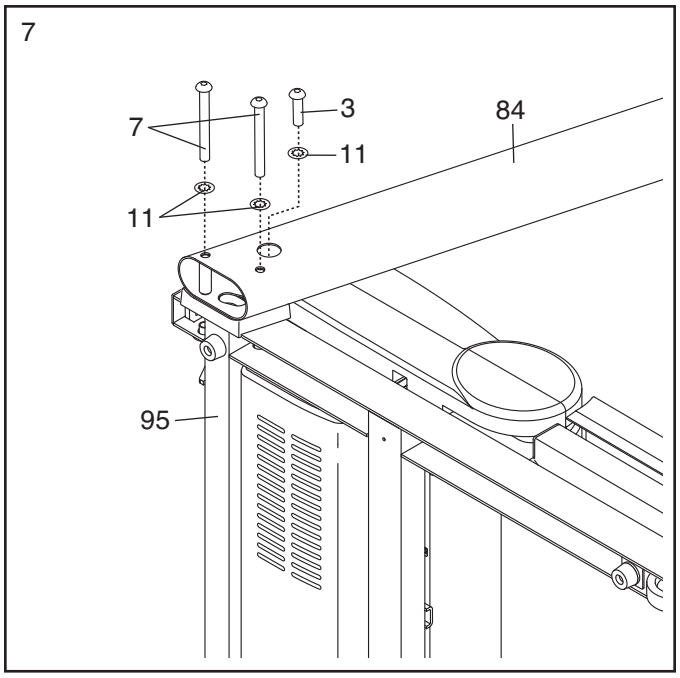
   Introduzca una Tapa de la Base (89) en la Base (95).



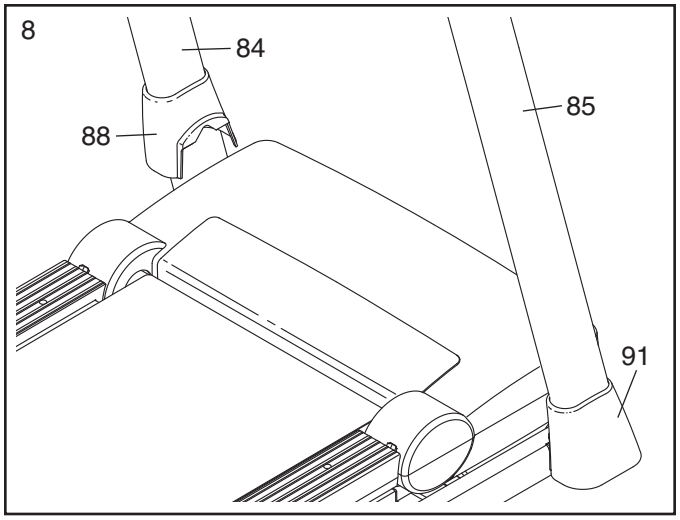
7. Sostenga el Montante Vertical Izquierdo (84) apoyado contra la Base (95). Introduzca dos Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y un Perno con Nylon de 3/8 x 1 1/2" (3) con tres Arandelas Estrella de 3/8" (11) en el Montante Vertical Izquierdo.

   Apriete los Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y el Perno con Nylon 3/8" x 1 1/2" (3) hasta que las cabezas de los Pernos con Nylon toquen el Montante Vertical Izquierdo (84); **no apriete por completo los Pernos con Nylon todavía.**

   Con la ayuda de otra persona, incline la máquina para correr de modo que la Base (95) quede horizontal sobre el piso.



8. Identifique la Cubierta de la Base Izquierda (88) y la Cubierta de la Base Derecha (91). Deslice la Cubierta de la Base Izquierda por el Montante Vertical Izquierdo (84) y la Cubierta de la Base Derecha por el Montante Vertical Derecho (85).



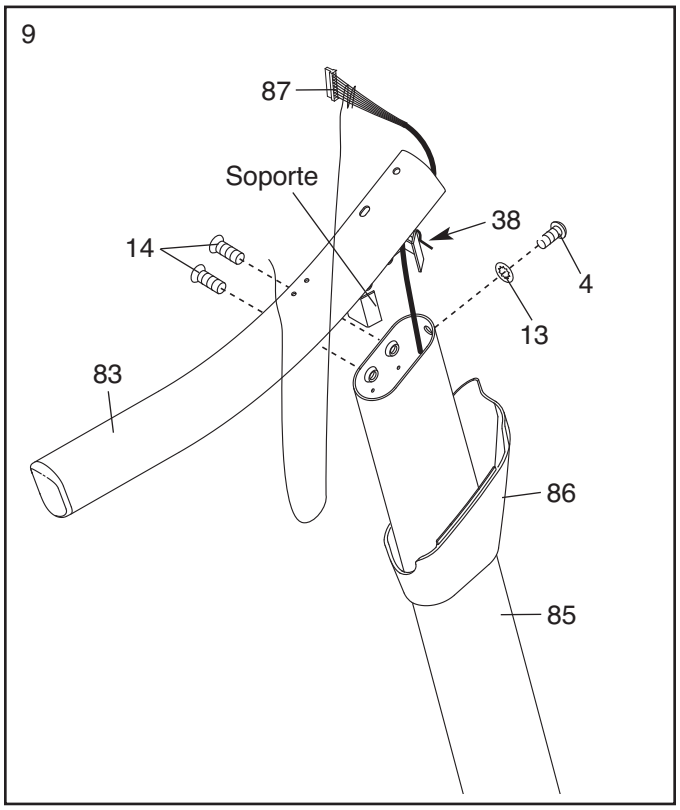
9. Deslice la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) por el Montante Vertical Derecho (85).

   Retire la atadura del soporte situado en la Baranda Derecha (83). En caso necesario, vuelva a oprimir la Tuerca Enjaulada de 5/16" (38) en su lugar.

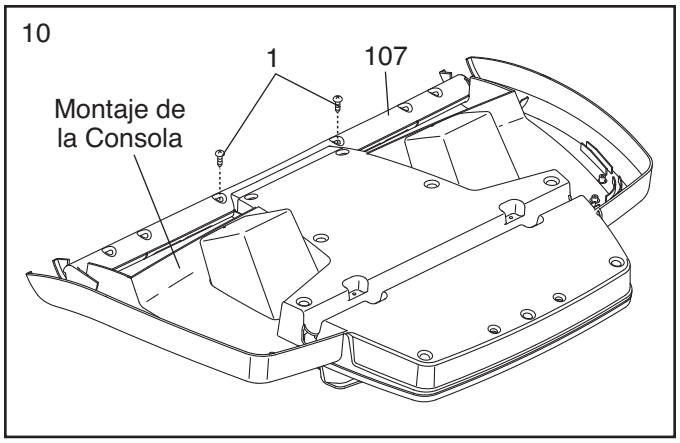
   Sostenga la Baranda Derecha (83) cerca del Montante Vertical Derecho (85). Introduzca el Cable del Montante Vertical (87) a través del soporte situado en la parte inferior de la Baranda Derecha y sáquelo por el extremo de la Baranda Derecha.

   Conecte la Baranda Derecha (83) al Montante Vertical Derecho (85) con dos Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14), un Perno con Nylon de 5/16" x 1" (4) y una Arandela Estrella de 5/16" (13), como se indica. **No aprieta aún los Pernos con Nylon.**

   Repita este paso en el otro lado de la máquina para correr. **Nota: No hay cables en el Montante Vertical Izquierdo.**



10. Coloque el montaje de la consola mirando hacia abajo sobre una superficie suave para evitar que se raye el montaje de la consola. Retire los dos Tornillos de #8 x 3/4" (1). Levante la Barra Cruzada (107).



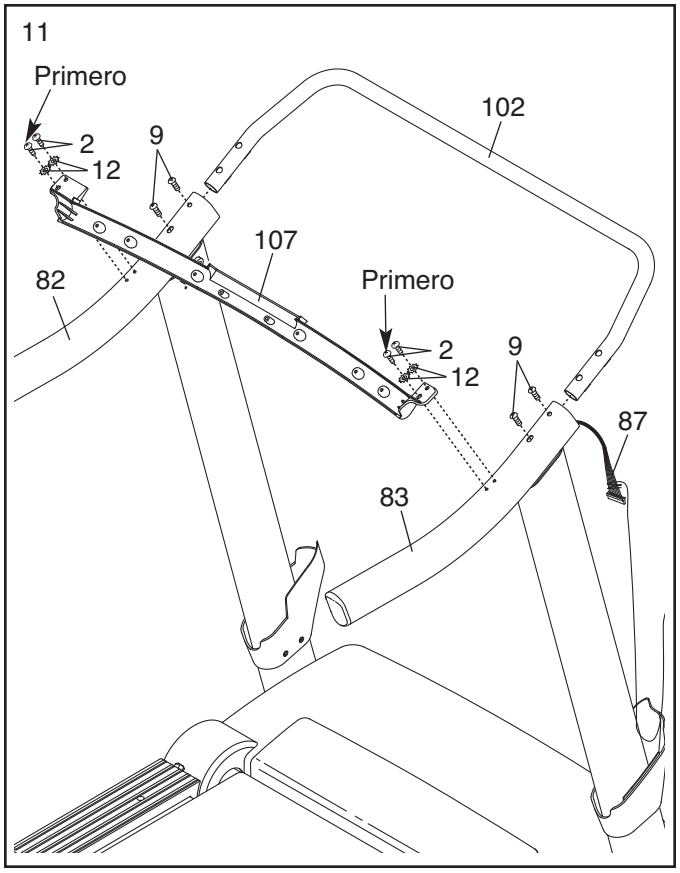
11. **IMPORTANTE: Para evitar que se dañe la Barra Crazada (107), no use herramientas eléctricas y no apriete demasiado los Tornillos de #10 x 3/4" (2).**

Oriente la Barra Cruzada (107) como se muestra. Conecte la Barra Cruzada a las Barandas (82, 83) con cuatro Tornillos de #10 x 3/4" (2) y cuatro Arandelas Estrella de #10 (12); **no apriete los Tornillos todavía.**

Inserte la Armadura de la Consola (102) en las Barandas (82, 83). Conecte la Armadura de la Consola con cuatro Pernos con Nylon de 1/4" x 1" (9); **no apriete los Pernos con Nylon todavía. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (87).**

Apriete un Tornillo de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada (107); no apriete demasiado los Tornillos. A continuación apriete el otro Tornillo de #10 x 3/4" (2) en cada extremo de la Barra Cruzada.

Apriete los cuatro Pernos con Nylon de 1/4" x 1" (9).

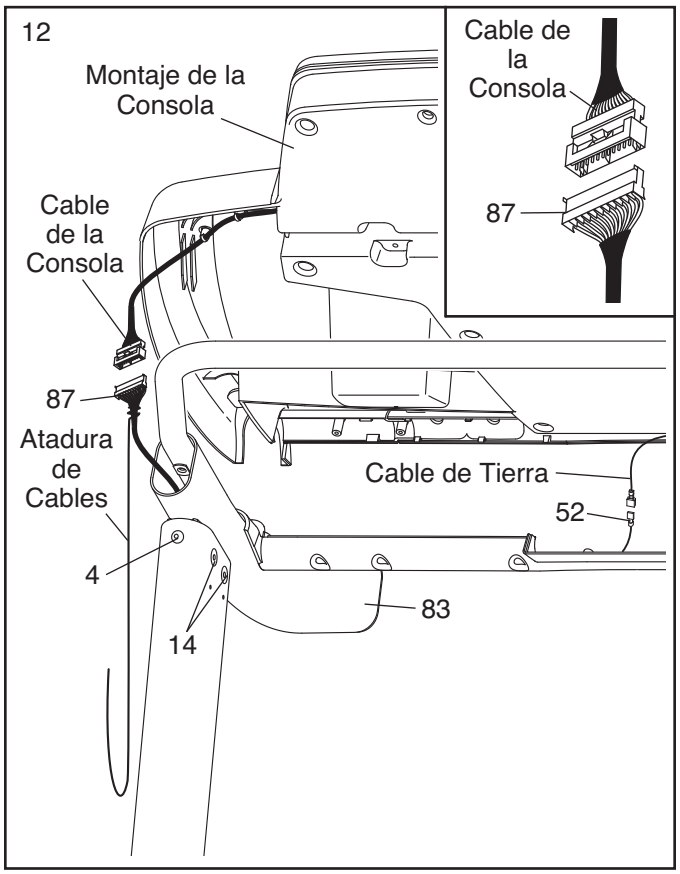


12. Apriete firmemente los dos Pernos con Nylon de 5/16" x 1" (4) y los cuatro Pernos con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1" (14) (sólo se muestra un lado).

Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Derecha (83) y la Baranda Izquierda (no se muestra).

Conecte el Cable del Montante Vertical (87) al cable de la consola. **Vea el dibujo interior. Los conectores deben poder deslizarse entre sí con facilidad y encajar en su lugar.** Si esto no ocurre, gire un conector e inténtelo de nuevo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE DAÑARSE CUANDO ENCIENDA EL EQUIPO.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.

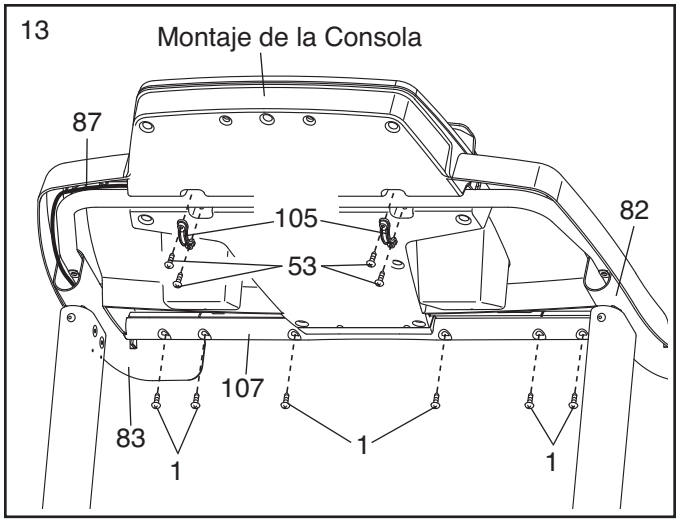
Conecte el cable de tierra del montaje de la consola al Cable de Tierra de la Consola (52).



13. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (82, 83). **Tenga cuidado de no pellizcar ningún cable.** Inserte el Cable del Montante Vertical (87) sobrante en la Baranda Derecha.

    Conecte el montaje de la consola a la Barra Cruzada (107) con seis Tornillos de #8 x 3/4" (1). **Comience a apretar los seis Tornillos y luego apriete cada uno de ellos.**

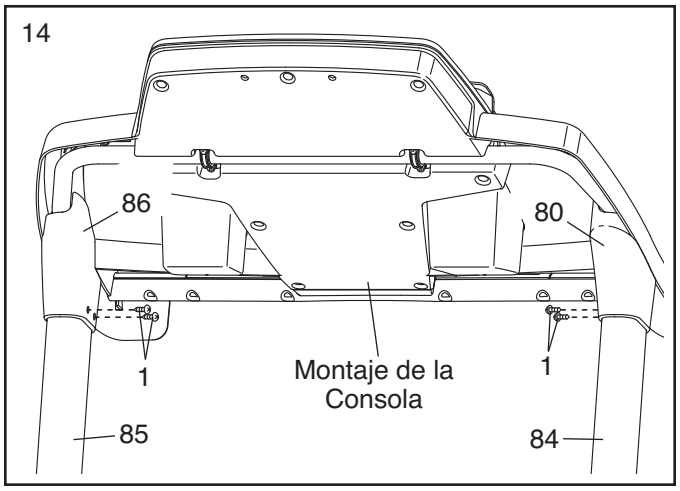
    Conecte las dos Abrazaderas de la Consola (105) al montaje de la consola con cuatro Tornillos de #8 x 1" (53).



14. Sostenga la Cubierta del Montante Vertical Derecho (86) contra el montaje de la consola. Alinee los orificios de la Cubierta del Montante Vertical Derecho con los orificios del Montante Vertical Derecho (85). Conecte la Cubierta del Montante Vertical Derecho con dos Tornillos de #8 x 3/4" (1).

    Conecte la Cubierta del Montante Vertical Izquierdo (80) al Montante Vertical Izquierdo (84) siguiendo el mismo procedimiento.

    Vea los pasos 5 y 7. Apriete los cuatro Pernos con Nylon de 3/8" x 4" (7) y los dos Pernos con Nylon de 3/8" x 1 1/2" (3).



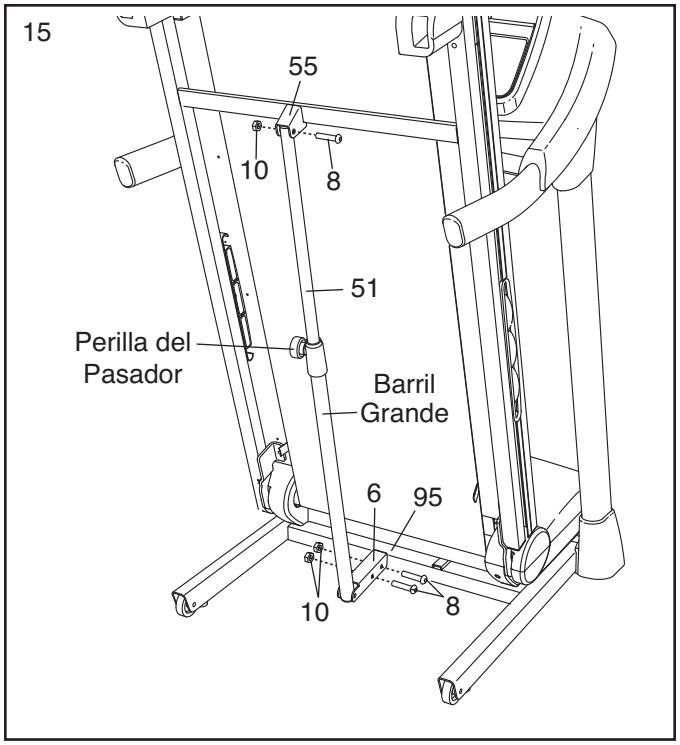
15. Levante la Armadura (55) hasta la posición mostrada. **Con la ayuda de otra persona, sostenga la Armadura hasta completar este paso.**

    Oriente el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la Perilla del Pasador se encuentren orientados en la posición mostrada.

    Conecte el Soporte del Pasador (6) y el Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (95) con dos Pernos de 3/8" x 2" (8) y dos Tuercas de 3/8" (10).

    Conecte el extremo superior del Pasador de Almacenamiento (51) al soporte de la Armadura (55) con un Perno de 3/8" x 2" (8) y una Tuerca de 3/8" (10). Nota: Puede que sea necesario mover la Armadura hacia delante y hacia atrás para alinear el Pasador de Almacenamiento con el soporte.

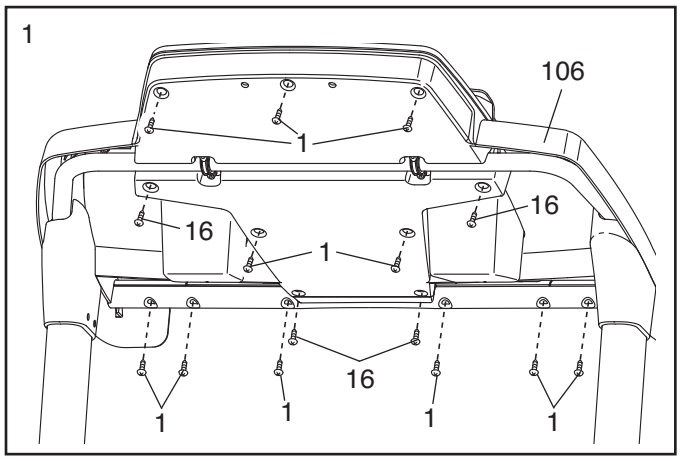
    Baje la Armadura (55) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 21).



16. **Asegúrese de que todas las piezas estén adecuadamente apretadas antes de usar la máquina para correr.** Si hay unas láminas delgadas de plástico sobre las calcomanías, retírelas. Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Nota: Pueden incluirse piezas adicionales. Guarde las llaves hexagonales en un lugar seguro; una de las llaves hexagonales se utiliza para ajustar la banda para caminar (ver páginas 23 y 24).

Si usted compra el sensor de pulso opcional para el pecho (vea la página 20), siga los pasos de abajo para instalar el recibidor incluido con el sensor de pulso para el pecho.

1. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.** Retire los once Tornillos de #8 x 3/4" (1) y los cuatro Tornillos de #8 x 1/2" (16) de la parte trasera de la Base de la Consola (106).

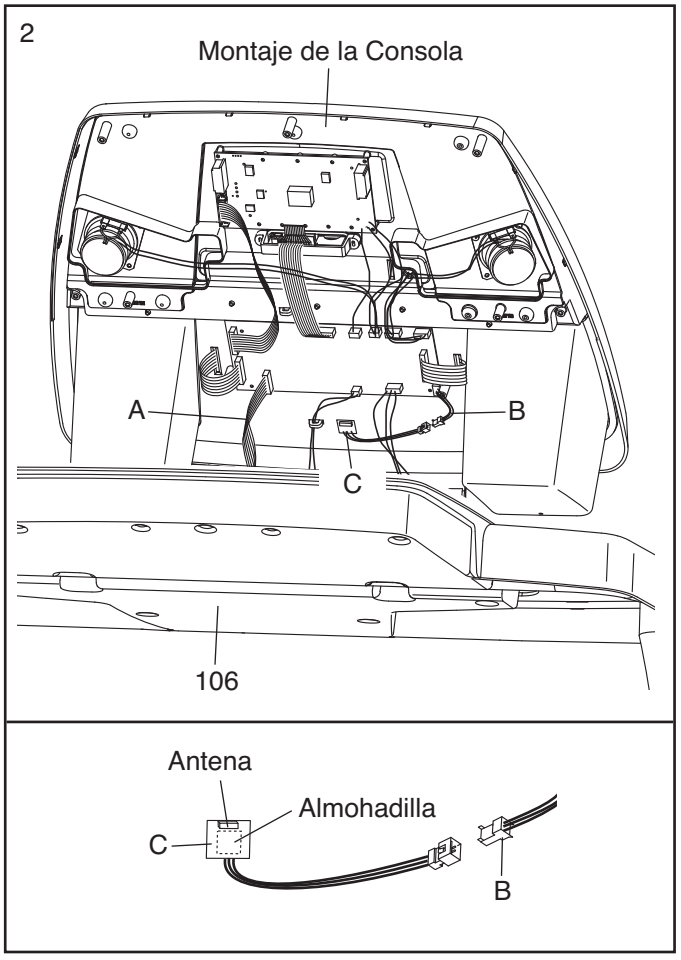


2. Levante con cuidado el montaje de la consola de la Base de la Consola (106). **Cuide de no tirar del cable de la consola (A).** Ubique el Cable Corto (B) situado en la parte trasera del montaje de la consola. Conecte el cable situado en el Receptor (C) al Cable Corto.

   Vea el dibujo interior. Despegue el papel de la almohadilla situada en la parte inferior del Receptor (C). **Seguidamente sostenga el Receptor de manera que la antena quede orientada como se indica.**

   Presione el Receptor (C) sobre la parte trasera del montaje de la consola en la ubicación indicada.

3. **Vea el paso 1.** Vuelva a conectar el montaje de la consola. **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Deseche los otros cables incluidos con el receptor.



FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

BANDA PARA CAMINAR PRELUBRICADA

Su máquina para correr ofrece una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de siliconas u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma para caminar. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.**

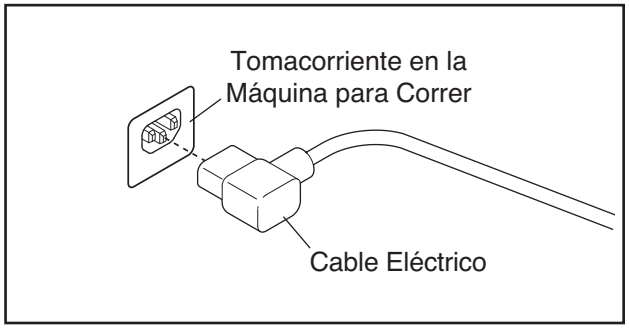
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de electrocución. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

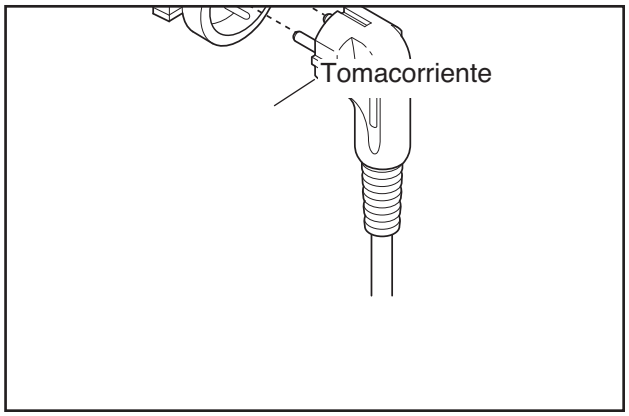
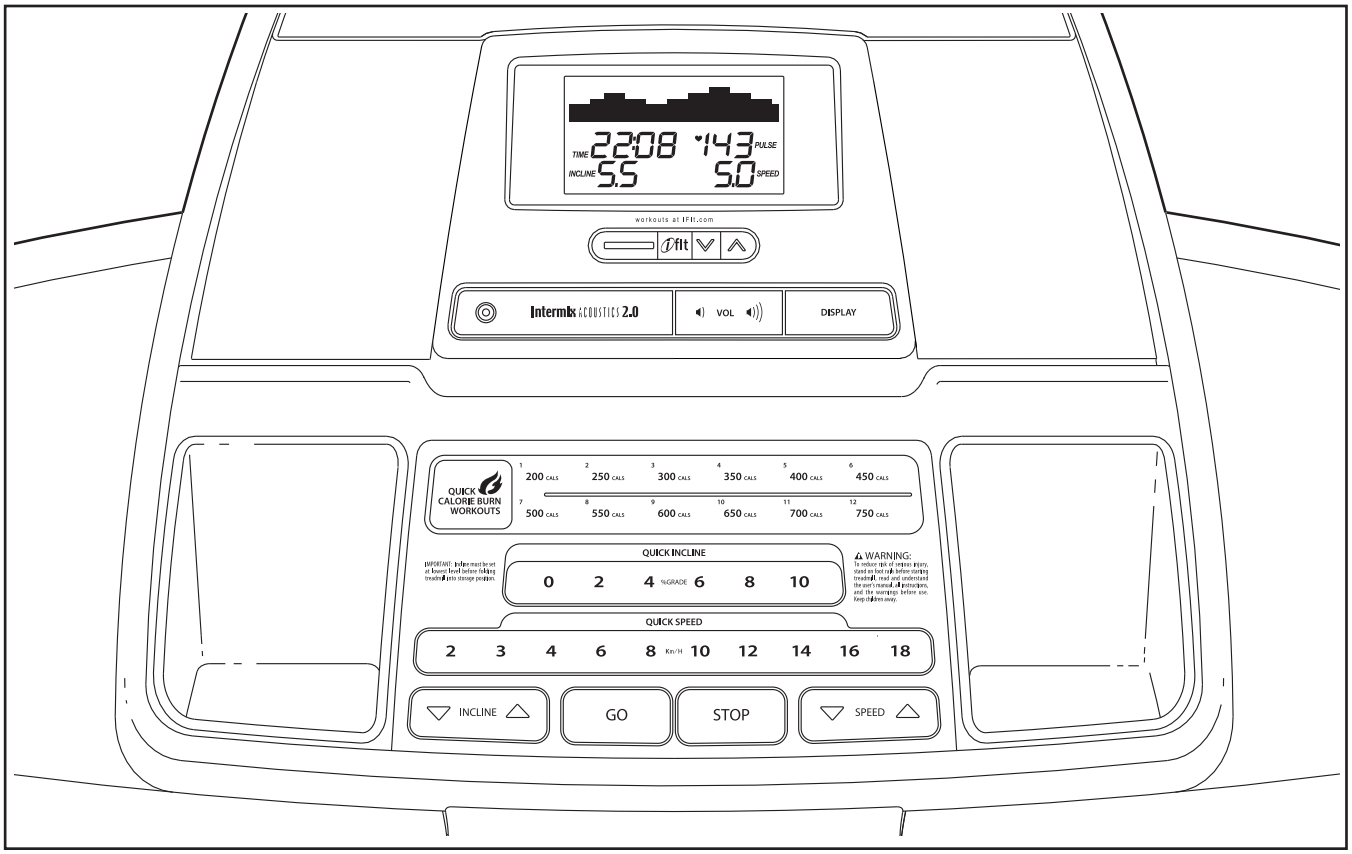


DIAGRAMA DE LA CONSOLA



CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr cuenta con un grupo de características diseñadas para realizar un entrenamiento más efectivo y agradable. Cuando seleccione la función manual de la consola, podrá cambiar la velocidad y la inclinación de la máquina para correr con sólo tocar un botón. A medida que usted haga ejercicios, las pantallas proveerán información continua del ejercicio. Puede incluso medir su ritmo cardiaco usando el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional del pecho (consulte la página 20 para obtener información sobre el sensor de pulso opcional del pecho).

La consola cuanta con doce entrenamientos rápidos para quemar calorías. Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr, guiándole a través de un ejercicio efectivo.

La consola también ofrece el sistema de entrenamiento interactivo iFIT. El sistema iFit acepta tarjetas iFit, con entrenamientos que le ayudan a alcanzar metas específicas de bienestar físico. Por ejemplo, pierda las libras no deseadas con el entrenamiento para perder peso en 8 semanas. Los entrenamientos iFit controlan automáticamente la máquina para correr. Las tarjetas iFit están disponibles por separado. **Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.**

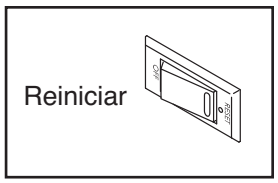
Ya sea que seleccione la función manual o un programa de entrenamiento, puede escuchar su música de entrenamiento o audiolibros favoritos con el sistema de sonido estéreo de alta calidad de la consola.

Para encender el aparato, vea la página 16. **Para usar la función manual,** vea la página 16. **Para usar un entrenamiento rápido para quemar calorías,** vea la página 18. **Para usar un entrenamiento iFit,** vea la página 19. **Para usar la función de información,** vea la página 20. **Para usar el sistema de sonido en estéreo,** vea la página 20.

CÓMO ENCENDER EL EQUIPO

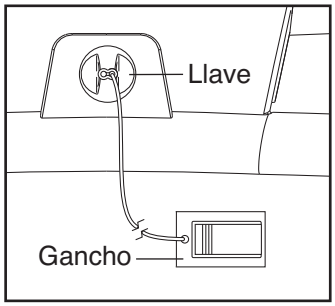
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario la pantalla de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 14). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de reinicio.



IMPORTANTE: La consola presenta una modalidad de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reiniciar, se activa la función demo. Para apagar la función de demostración, mantenga presionado el botón Parar [STOP] por algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, lea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para desactivar la función de demostración.

Luego párese en los rieles para los pies de la máquina para correr. Encuentre el gancho conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Después de un momento, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia es posible sacar la llave de la consola, lo cual causa que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no se sale de la consola, ajuste la posición del gancho según sea necesario.**



IMPORTANTE: Si hay láminas de plástico transparente en la consola, retire el plástico. Para evitar daños a la plataforma para caminar, use calzado atlético limpio cuando use la máquina para correr. La primera vez que utiliza la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela si es necesario (vea la página 24).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia ya sea en kilómetros o millas. Para averiguar qué unidad de medida está seleccionada o para cambiar la unidad de medida, consulte EL MODO DE INFORMACIÓN en la página 20. Nota: Para simplificar, todas las instrucciones de esta sección se indican en kilómetros.

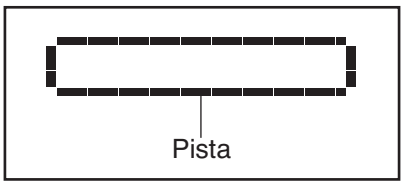
CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO, a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Una vez que se inserte la llave, se seleccionará la función manual. Si ha seleccionado un entrenamiento, pulse repetidamente alguno de los botones de entrenamiento hasta que se muestre una pista en la pantalla.



3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para que la banda para caminar comience a moverse, presione el botón de Comenzar [GO], el botón de aumento de Velocidad [SPEED], o uno de los botones numerados de Velocidad Rápida [QUICK SPEED].

   Si se presiona el botón de Comenzar o el botón de aumento de Velocidad, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/H. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar según lo desee, pulsando los botones de aumento o disminución de Velocidad. Cada vez que pulse uno de estos botones, la velocidad cambiará en 0,1 Km/H; si mantiene pulsado el botón, la velocidad cambiará en incrementos de 0,5 Km/H.

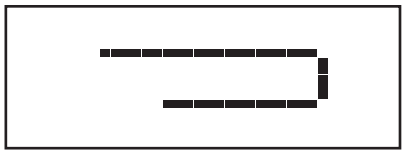
   Si pulsa uno de los botones numerados de Velocidad Rápida, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la velocidad seleccionada.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Parar [STOP]. La hora comenzará a destellar en la pantalla. Para que la banda para caminar vuelva a moverse, pulse el botón de Comenzar, el botón de aumento de Velocidad, o uno de los botones numerados de Velocidad Rápida.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr en función de sus necesidades.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones de aumento o disminución de inclinación [INCLINE] o uno de los botones numerados de Inclinación Rápida [Quick Incline]. Cada vez que pulsa uno de los botones de inclinación, se ajustará gradualmente a la inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso con las pantallas.**



   Cuando la función manual se seleccione, la mitad superior de la pantalla mostrará una pista que representa 400 metros. A medida que camina o corre, los indicadores aparecerán en secuencia alrededor de la pista, hasta mostrarse la pista completa. A continuación, la pista desaparecerá y los indicadores comenzarán nuevamente a aparecer de manera sucesiva.

   La mitad superior de la pantalla puede mostrar también el tiempo [TIME] transcurrido, la distancia [DISTANCE] que ha caminado o corrido, la velocidad [SPEED] de la banda para caminar, el número aproximado de calorías [CALORIES] que ha quemado, su ritmo en minutos por milla y la inclinación de la máquina para correr. Pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY] hasta mostrarse la información del entrenamiento deseado.

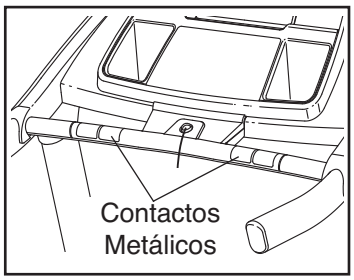
   La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el tiempo transcurrido, la distancia que ha caminado o corrido y el nivel de inclinación de la máquina para correr. Nota: Cuando se selecciona un entrenamiento rápido para quemar calorías [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS], la pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

   La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que ha quemado, la velocidad de la banda para caminar y su ritmo en minutos por milla. La parte derecha de la pantalla también mostrará su ritmo cardíaco cuando use el sensor de pulso del mango o el sensor de pulso opcional para el pecho.

   Para ajustar las pantallas, pulse el botón Parar [STOP], saque la llave, y luego reinsértela.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el sensor de pulso del mango y el sensor de pulso opcional para el pecho al mismo tiempo, la consola no mostrará su ritmo cardíaco correctamente. Para informarse sobre el sensor de pulso del pecho, vea la página 20



   Antes de usar el sensor de pulso del mango, quite las hojas de plástico transparente de los contactos metálicos. Además, asegúrese que sus manos estén limpias.

   Para medir su ritmo cardíaco, **párese sobre los rieles para los pies** y coloque sus manos en los contactos de metal—**evite mover sus manos.** Cuando su pulso es detectado, un símbolo del corazón destellará en la pantalla de calorías cada vez que su corazón palpita, uno o dos guiones aparecerán, y entonces se mostrará su ritmo cardíaco. **Para la lectura de ritmo cardíaco más precisa, continúe sosteniendo los contactos por aproximadamente 15 segundos.**

7. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Pise los rieles para los pies, pulse el botón Parar y **asegúrese de que la inclinación de la máquina para correr esté en la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar al mínimo para evitar que la máquina para correr sufra daños al plegarla en la posición de almacenamiento.** A continuación, saque la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor de reiniciar/apagar en la posición de apagado y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

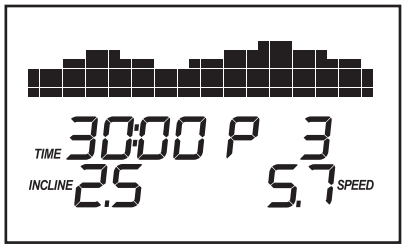
CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO RÁPIDO PARA QUEMAR CALORÍAS

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. **Seleccione uno de los entrenamientos rápidos para quemar calorías.**

   Para seleccionar uno de los doce entrenamientos rápidos para quemar calorías, pulse uno de los botones de Entrenamientos Rápidos para Quemar Calorías [QUICK CALORIE BURN WORKOUTS].

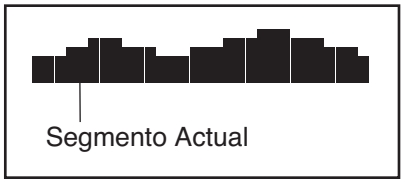
   A medida que selecciona cada entrenamiento rápido para quemar calorías, se mostrará la duración y el nombre del entrenamiento en la pantalla. Además, la velocidad [SPEED] máxima y la inclinación [INCLINE] máxima del entrenamiento destellarán en la pantalla durante unos segundos, y un diagrama de configuraciones de velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla. Si no se muestra el diagrama, pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY].

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para iniciar el entrenamiento, pulse el botón de inicio [GO] o el botón de aumento de velocidad. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y de inclinación. Nota: Se puede programar el mismo ajuste de velocidad e/o inclinación para segmentos consecutivos.

   Durante el entrenamiento, el diagrama del programa mostrará su progreso. El segmento de la visualización gráfica que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la velocidad para dicho segmento. Al final de cada segmento, escuchará una serie de tonos. Si un ajuste diferente de la velocidad y/o inclinación está programado para el próximo segmento del entrenamiento, el nuevo ajuste de la velocidad y/o inclinación destellará en la pantalla para avisarle. La máquina para correr se ajustará entonces automáticamente a la velocidad y/o inclinación para el siguiente segmento.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del diagrama destelle intermitentemente en la pantalla y el último segmento finalice. La banda para caminar comenzará a detenerse de a poco.

   Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es demasiado alto o demasiado bajo, usted podrá modificar manualmente el ajuste por medio de los botones de Velocidad [SPEED] o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando el segmento actual del entrenamiento finalice, la máquina para correr volverá automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el próximo segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, oprima el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón de Inicio o el botón de aumento de Velocidad. La banda para caminar empezará a moverse a 2 Km/H. Cuando el siguiente segmento del entrenamiento empiece, la máquina para correr ajustará automáticamente la velocidad y la inclinación fijada y programada para el siguiente segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 17.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

   Vea el paso 7 en la página 17.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO iFIT

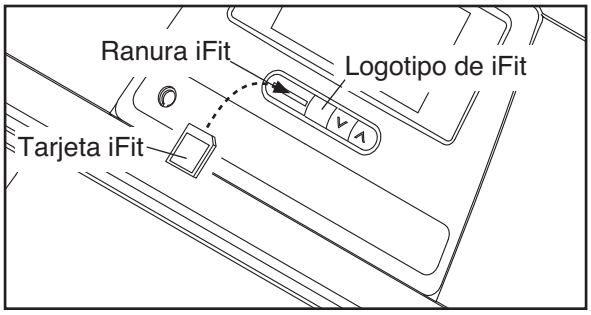
Para comprar tarjetas iFit, visite www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual. Las tarjetas iFit también están disponibles en tiendas seleccionadas.

1. **Inserte la llave dentro de la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 16.

2. **Inserte una tarjeta iFit y seleccione un programa de entrenamiento.**

   Para usar un entrenamiento iFit, introduzca una tarjeta iFit dentro de la ranura iFit; asegúrese de que la tarjeta iFit esté orientada con los contactos metálicos hacia abajo e insertados dentro de la ranura iFit. Al insertar correctamente la tarjeta iFit, se enciende el logotipo de iFit.



   A continuación, seleccione un entrenamiento iFit pulsando los botones de aumento y disminución de iFit situados junto a la ranura iFit. Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la duración y el nombre del entrenamiento se mostrarán en la pantalla. Además, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento destellarán en la pantalla durante unos segundos, y un diagrama de ajustes de velocidad del entrenamiento se desplazará por la pantalla. Si no se muestra el diagrama, pulse repetidamente el botón Visualizar [DISPLAY].

   Cada entrenamiento iFit está dividido en varios segmentos de un minuto. Cada segmento viene programad una velocidad e inclinación. Nota: El mismo ajuste de velocidad e/o inclinación se puede programar para segmentos consecutivos.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para iniciar el entrenamiento, pulse el botón de inicio [GO] o el botón de aumento de velocidad [SPEED]. Un momento después de pulsar el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los primeros valores de velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   A lo largo del entrenamiento, la voz de un entrenador personal le guiará. Usted puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal (vea LA FUNCIÓN INFORMACIÓN en la página 20).

   Si la velocidad o inclinación para el segmento en curso son demasiado altos o demasiado bajos, usted puede anular manualmente pulsando los botones Velocidad o Inclinación [INCLINE]; **sin embargo, cuando se inicie el próximo segmento la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación de dicho segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Parar [STOP]. Para reiniciar el entrenamiento, pulse el botón de inicio o el botón de aumento de velocidad. La banda para caminar comenzará a moverse. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso con las pantallas.**

   Vea el paso 5 en la página 17.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 6 en la página 17.

6. **Una vez que haya terminado de ejercitar, extraiga la llave de la consola.**

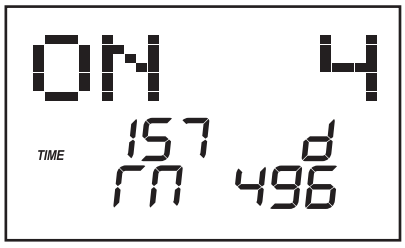
   Vea el paso 7 en la página 17.

   PRECAUCIÓN: Retire siempre las tarjetas iFIT de la ranura si no las está utilizando.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que mantiene control de la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes.

Para seleccionar la función información, mantenga pulsado el botón Parar [STOP] mientras inserta la llave en la consola, luego suelte el botón Parar. Cuando se selecciona la función de información, la siguiente información se mostrará en la pantalla:



La esquina inferior izquierda de la pantalla mostrará el número de horas que ha utilizado la máquina para correr. La esquina inferior derecha de la pantalla mostrará el número total de millas o kilómetros que ha recorrido la banda para caminar.

Una “E” por millas inglesas o una “M” por kilómetros métricos aparecerán en la pantalla. Para cambiar la unidad de medida pulse el botón de incremento de la Velocidad [SPEED].

La consola presenta una función de demostración de pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función demo esté activada la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable eléctrico, coloque el interruptor en la posición de reiniciar e inserte la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas, aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, una "d" aparecerá en la esquina inferior derecha de la pantalla mientras la función de información esté seleccionada. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón para disminuir la Velocidad.

Puede seleccionar un ajuste de audio para su entrenador personal si lo desea. Cuando utiliza una tarjeta iFIT, un entrenador personal le mostrará los pasos a seguir. Para encender o apagar la voz del entrenador personal, pulse el botón de disminución de la inclinación [INCLINE]. La palabra *ON* u *OFF* aparecerán en la pantalla.

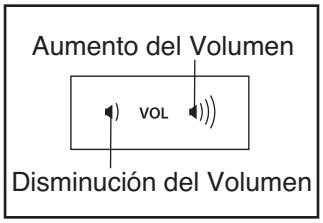
El volumen se mostrará en la esquina superior derecha de la pantalla. Para ajustar el nivel de volumen, pulse el botón de aumento de la inclinación.

Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para reproducir música o libro audio a través de los altavoces estéreo de la consola, debe conectar su reproductor MP3, reproductor de CD, u otro reproductor personal de audio a la consola, a través de su enchufe de audio.

Para usar el enchufe audio, localice el cable audio y enchúfelo en el enchufe audio. Luego enchufe el cable de audio a la toma de su reproductor de MP3, de CD u otro reproductor personal de audio. **Asegúrese de que el cable de audio/vídeo esté completamente introducido.**

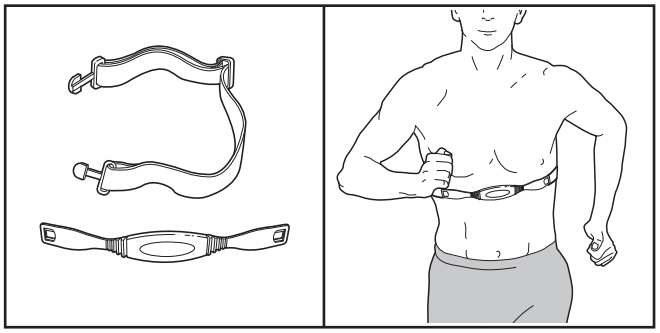


Luego pulse el botón Reproducir [PLAY] de su reproductor de MP3, lector de CD, u otro reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio u oprima los botones de aumento y disminución de volumen [VOL] de la consola. Nota: Si el volumen no puede activarse, asegúrese de que el nivel de volumen no esté ajustado en 0 (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en esta página).

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

EL SENSOR DE PULSO OPCIONAL PARA EL PECHO

Un sensor de pulso opcional para el pecho ofrece una operación de manos libres mientras que controla su ritmo cardíaco durante sus entrenamientos. **Para comprar un sensor opcional de pulso para el pecho, llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

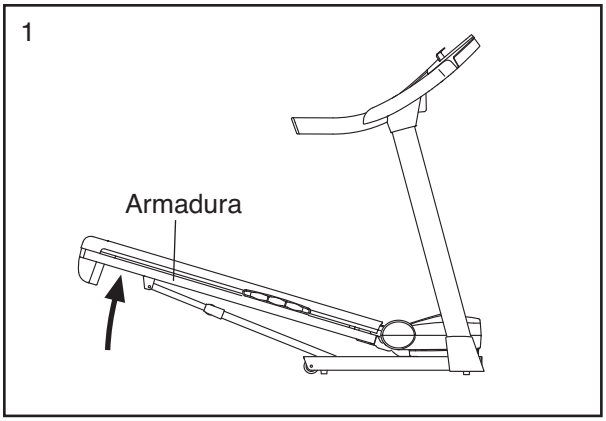


CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

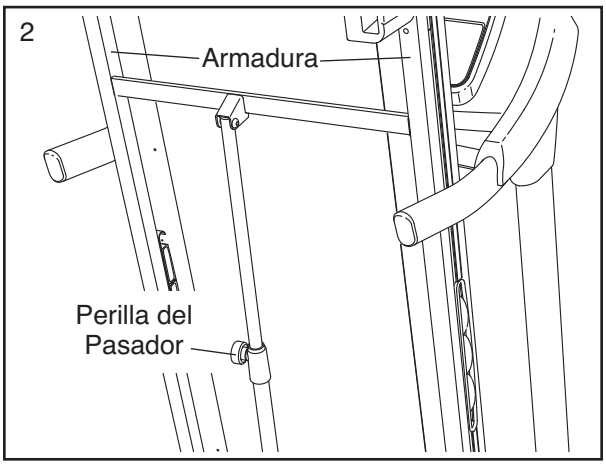
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. Extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg. para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador se bloquee.**

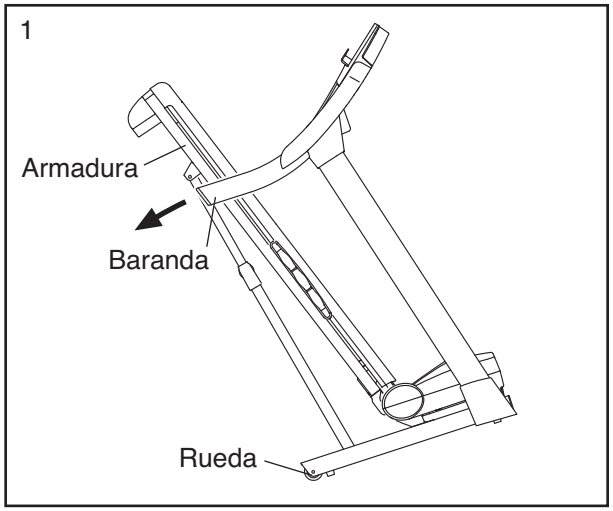


Para proteger el piso o alfombra, coloque una estera debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr fuera de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 85° F (30º C).

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr pueden necesitarse dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr ruede sobre sus ruedas, y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la máquina para correr con su mano derecha. Tire de la perilla del pasador hacia la izquierda, si es necesario, y empuje la armadura ligeramente hacia delante. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies, y no deje caer la armadura. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda**.

PROBLEMAS

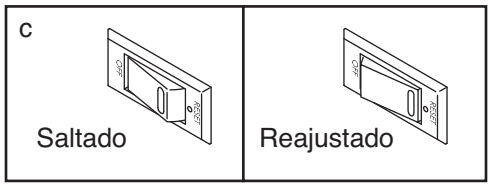
La mayoría de los problemas de la máquina para correr pueden resolverse siguiendo los pasos que se indican más abajo. Encuentre el síntoma correspondiente y siga los pasos que se indican. Si necesita ayuda adicional, por favor vea la portada de este manual.

PROBLEMA: La máquina no se enciende

SOLUCIÓN: a. Asegúrese de que el cable eléctrìco esté enchufado a un tomacorriente debidamente conectado a tierra (vea la página 14). Si es necesario utilizar un cable de extensión, use sólo un cable de 3 hilos de 1 mm^2, no mayor de 1,5 m.

b. Tras enchufar el cable eléctrìco, asegúrese de que la llave esté introducida en la consola.

c. Compruebe el interruptor que se encuentra en la máquina para correr cerca del cable eléctrico. Si el interruptor está fuera de su lugar como se muestra, el interruptor se ha saltado. Para reajustar el interruptor, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.



PROBLEMA: La máquina se apaga durante el funcionamiento

SOLUCION: a. Compruebe el interruptor (vea el dibujo de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y luego vuelva a presionar el interruptor hacia adentro.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté enchufado. Si el cable eléctrico está enchufado, desenchúfelo, espere cinco minutos y vuelva a enchufarlo.

c. Retire la llave de la consola. Vuelva a introducir la llave en la consola.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, por favor vea la portada de este manual.

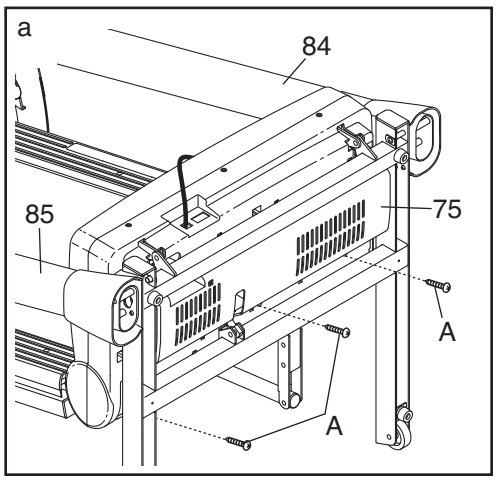
PROBLEMA: La pantalla de la consola se mantiene encendida cuando usted retira la llave

SOLUCIÓN: a. La consola ofrece con una función demo, diseñada para ser usada si se exhibe la máquina para correr en una tienda. Si la pantalla se mantiene encendida cuando retira la llave, se enciende la función demo. Para apagarlo, presione el botón de Parar [STOP] durante unos segundos. Si la pantalla se mantiene encendida, consulte LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 20 para apagar la función demo.

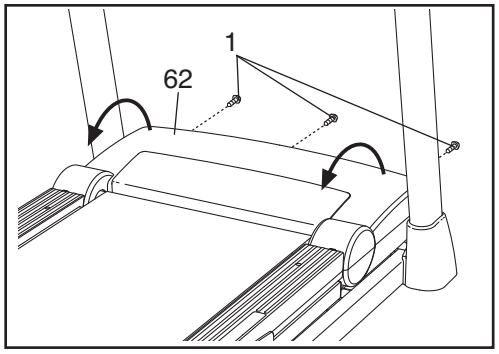
PROBLEMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

SOLUCIÓN: a. Extraiga la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELECTRICO.** Con la ayuda de otra persona, incline cuidadosamente hacia abajo los Montantes Verticales (84, 85). Puede haber tres Tornillos de Cubierta (A) en la base de la Charola Ventral (75). Si los hay, retírelos. Nota: Es necesario usar un destornillador estrella de por lo menos 13 cm de largo.

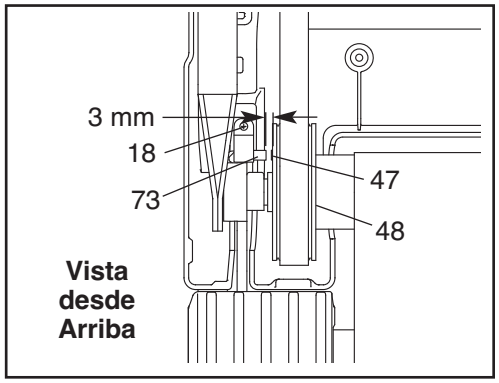
Luego levante los Montantes Verticales (84, 85).



Retire los tres Tornillos de #8 x 3/4" (1) y gire cuidadosamente la Cubierta del Motor (62) hacia arriba.



Localice el Interruptor de Lengüeta (73) y el Imán (47) ubicados a la izquierda de la Polea (48). Dele vuelta a la Polea hasta que el Imán esté alineado con Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4" (18), mueva ligeramente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Coloque de nuevo la Cubierta del Motor (no aparece en la imagen) con los Tornillos de #8 x 3/4" (no aparecen en la imagen). Vuelva a fijar los Tornillos de la Cubierta (no se muestran) si es necesario. Ponga en marcha la máquina para correr y déjela funcionando durante algunos minutos para verificar que tenga una correcta lectura de velocidad.



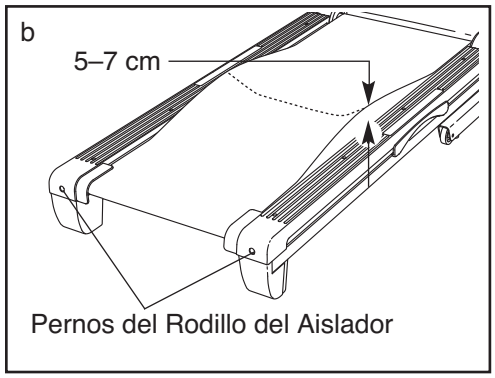
PROBLEMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

SOLUCIÓN: a. Con la llave insertada en la consola, presione uno de los botones de inclinación. **Mientras la inclinación cambia, saque la llave.** Tras unos segundos, vuelva a introducir la llave. La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación.

PROBLEMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1mm² (calibre 14), no mayor de 1,5 m .

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos pernos de ajuste del rodillo trasero en el sentido opuesto a las agujas del reloj, 1/4 vuelta. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, deberá poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

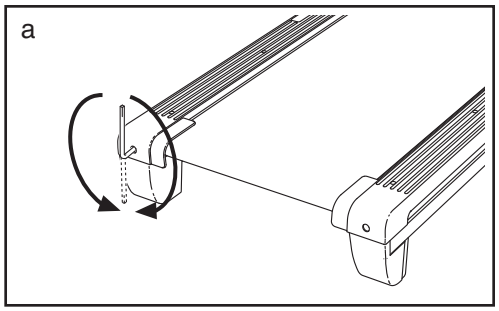


Pernos del Rodillo del Aislador

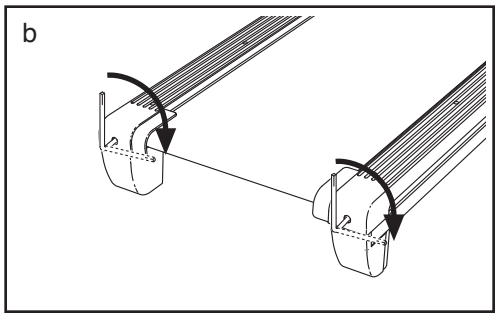
Si la banda para caminar todavía baja de velocidad cuando se camina sobre ella, por favor vea la portada de éste manual.

PROBLEMA: La banda para caminar está descentrada o se resbala cuando se camina sobre ella

SOLUCIÓN: a. Si la banda para caminar no está centrada primero retire la llave, y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para dar vuelta al perno izquierdo del rodillo trasero 1/2 vuelta en dirección de las agujas del reloj; **Si la banda para caminar se ha movido al lado derecho,** dé vuelta al perno izquierdo en dirección opuesta a las agujas del reloj 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no apretar demasiado la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y haga funcionar la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



b. **Si la banda para caminar se resbala cuando se esté caminando en ella,** primero quite la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, dé vuelta a ambos pernos del rodillo estable 1/4" en dirección de las agujas del reloj. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, debe poder levantar cada lado de la banda para caminar 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cable eléctrico, introduzca la llave y camine cuidadosamente sobre la máquina para correr por algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS—Nº de Modelo PETL80910.0 R0810A

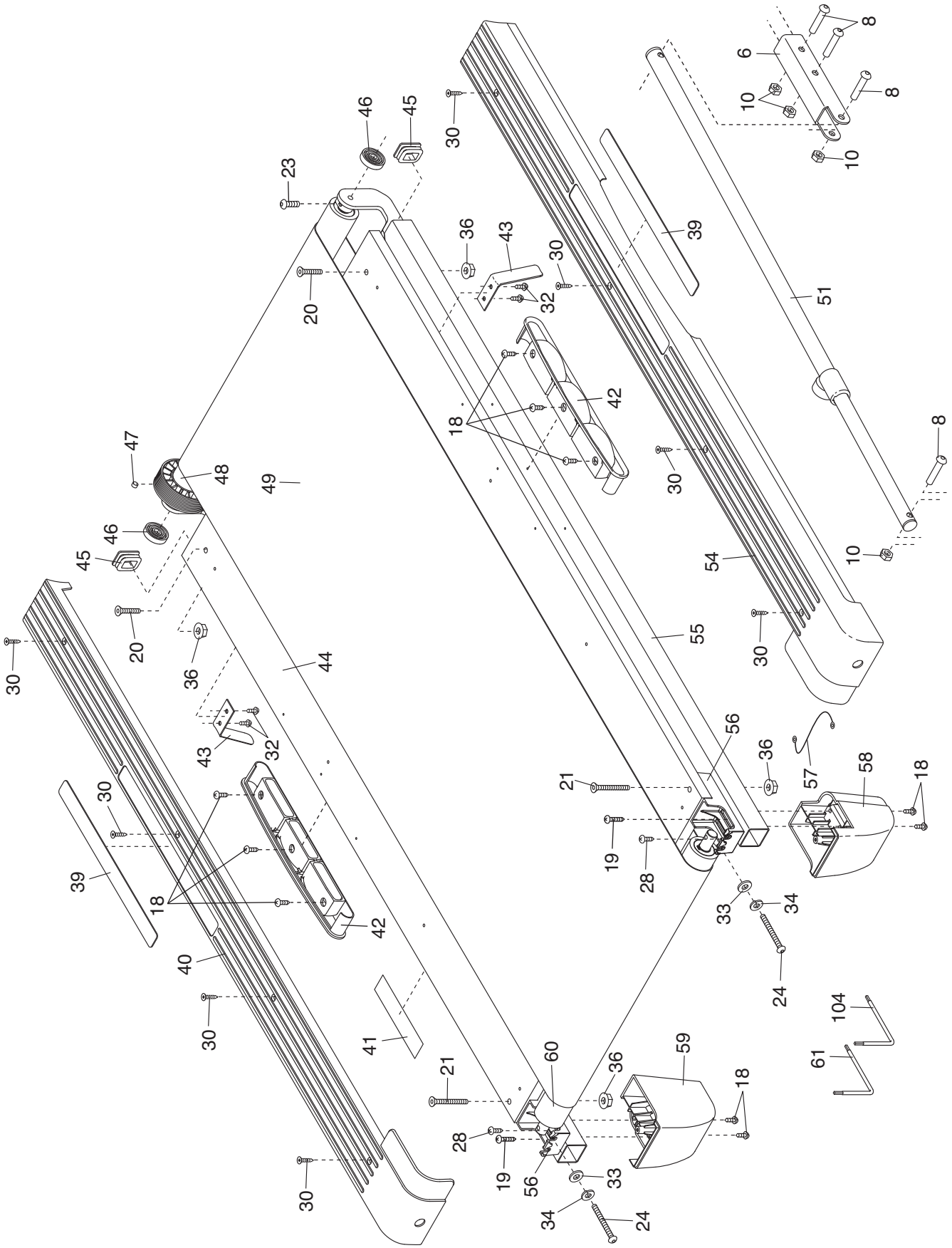
Para localizar las piezas de la lista que se muestra a continuación, vea el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual.

N°	Ctd.	Descripción
1	23	Tornillo de #8 x 3/4"
2	4	Tornillo de #10 x 3/4"
3	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1 1/2"
4	2	Perno con Nylon de 5/16" x 1"
5	4	Tornillo de Punta Broca de #8 x 1"
6	1	Soporte del Pasador
7	4	Perno con Nylon de 3/8" x 4"
8	6	Perno de 3/8" x 2"
9	4	Perno con Nylon de 1/4" x 1"
10	6	Tuerca de 3/8"
11	6	Arandela Estrella de 3/8"
12	4	Arandela Estrella de #10
13	2	Arandela Estrella de 5/16"
14	4	Perno con Nylon de Cabeza Plana de 5/16" x 1"
15	5	Tornillo de Punta Broca de #8 x 3/4"
16	4	Tornillo de #8 x 1/2"
17	1	Aislador del Motor
18	11	Tornillo de Cabeza Segmentada de #8 x 3/4"
19	2	Tornillo de #8 x 1 1/2"
20	2	Perno de 5/16" x 1 1/2"
21	2	Perno de 5/16" x 3 5/8"
22	2	Perno con Nylon de 3/8" x 1"
23	1	Perno de 1/4" x 1"
24	2	Perno del Rodillo Estable
25	1	Perno de 3/8" x 1 3/4"
26	1	Perno de 3/8" x 1 1/2"
27	2	Perno de 3/8" x 3/4"
28	15	Tornillo Brillante de #8 x 1/2"
29	1	Tornillo de Tierra de #8 x 1/2"
30	8	Tornillo de #12 x 1 1/4"
31	2	Perno del Motor de 1/4"
32	6	Tornillo de #8
33	2	Arandela de 1/4"
34	2	Arandela Dividida de 1/4"
35	4	Tuerca de Bloqueo de 3/8"
36	4	Tuerca con Reborde de 5/16"
37	3	Gancho de la Cubierta
38	2	Tuerca Enjaulada de 5/16"
39	2	Calcomanía del Riel para los Pies
40	1	Riel para los Pies Izquierdo
41	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
42	2	Cojín de la Plataforma
43	2	Guía de la Banda
44	1	Plataforma para Caminar
45	2	Tapa de la Armadura
46	2	Espaciador de la Armadura
47	1	Imán
48	1	Rodillo Delantero/Polea
49	1	Banda para Caminar
50	1	Cable de Audio
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	1	Cable de Tierra de la Consola
53	4	Tornillo de #8 x 1"
54	1	Riel para los Pies Derecho
55	1	Armadura
56	2	Soporte del Rodillo
57	1	Cable de Tierra del Rodillo
58	1	Pata Trasera Derecha
59	1	Pata Trasera Izquierda
60	1	Rodillo Estable
61	1	Llave Hexagonal
62	1	Cubierta del Motor
63	1	Cubierta Accento
64	1	Armadura de Levante
65	1	Cable de Tierra de la Armadura de Levante
66	1	Correa del Motor de Manejo
67	1	Motor de Manejo
68	1	Cable de Tierra del Controlador
69	1	Cable Eléctrico
70	1	Toma
71	1	Interruptor de reiniciar/apagar
72	1	Controlador
73	1	Interruptor de Lengüeta
74	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
75	1	Charola Ventral
76	3	Atadura de Cables
77	8	Atadura de 8"
78	2	Atadura de 15"
79	4	Atadura Ajustable
80	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierda
81	2	Tapa de la Baranda
82	1	Baranda Izquierda
83	1	Baranda Derecha
84	1	Montante Vertical Izquierdo
85	1	Montante Vertical Derecho
86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
87	1	Cable del Montante Vertical
88	1	Cubierta de la Base Izquierda
89	2	Tapa de la Base
90	4	Pata de la Base

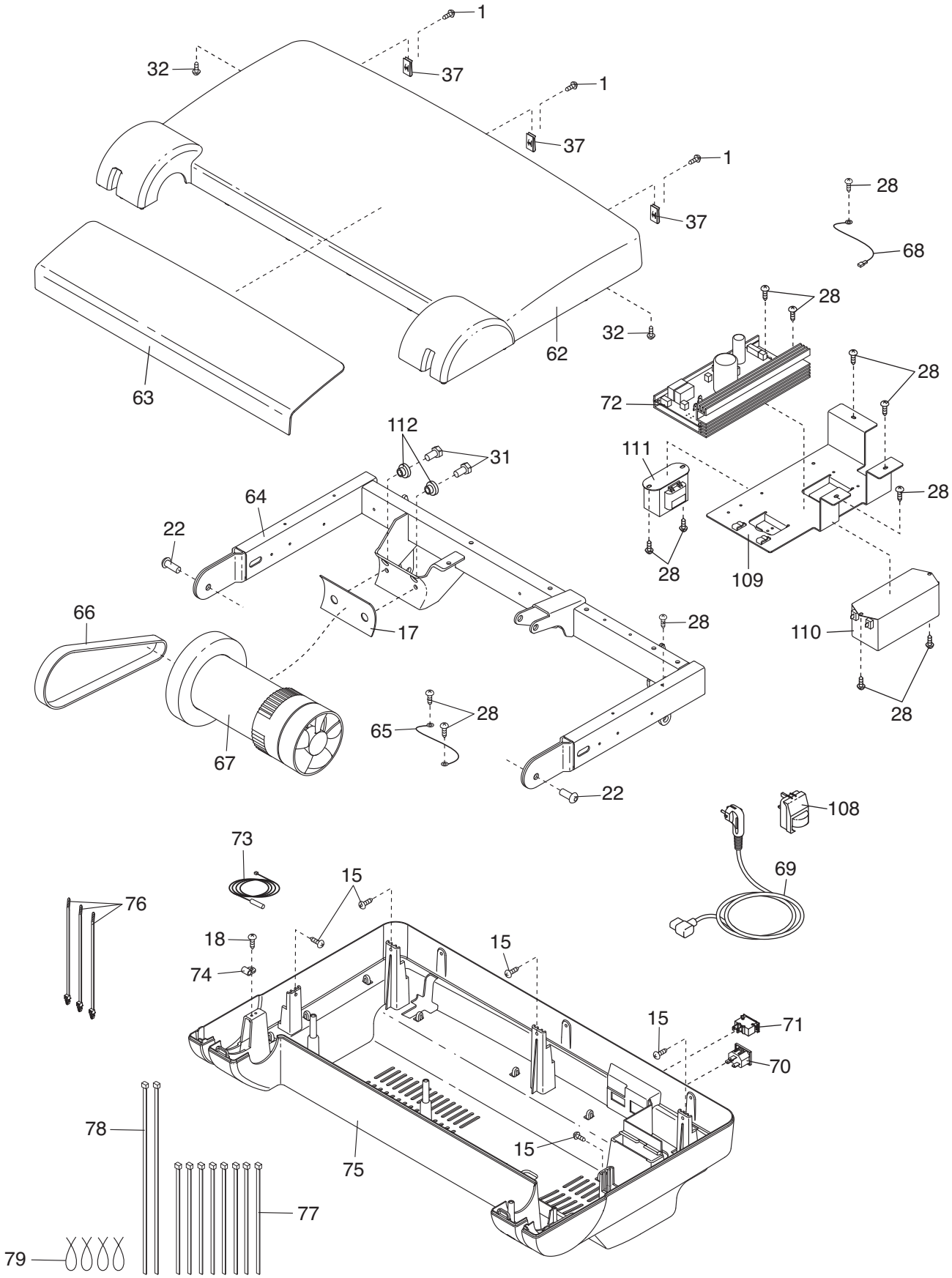
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
91	1	Cubierta de Base Derecha	103	1	Charola
92	2	Calcomanía de Precaución	104	1	Llave Hexagonal de 5/32"
93	1	Cable de Inclinación	105	2	Abrazadera de la Consola
94	2	Espaciador de la Pata de la Base	106	1	Base de la Consola
95	1	Base	107	1	Barra Cruzada
96	2	Rueda	108	1	Adaptador del Cable Eléctrico
97	1	Motor de Inclinación	109	1	Soporte de lo Electrónico
98	1	Espaciador del Motor de Inclinación	110	1	Filtro
99	1	Llave/Sujetador	111	1	Transformador
100	3	Atadura de Cable	112	2	Buje del Motor
101	1	Consola	*	–	Manual del Usuario
102	1	Armadura de la Consola			

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

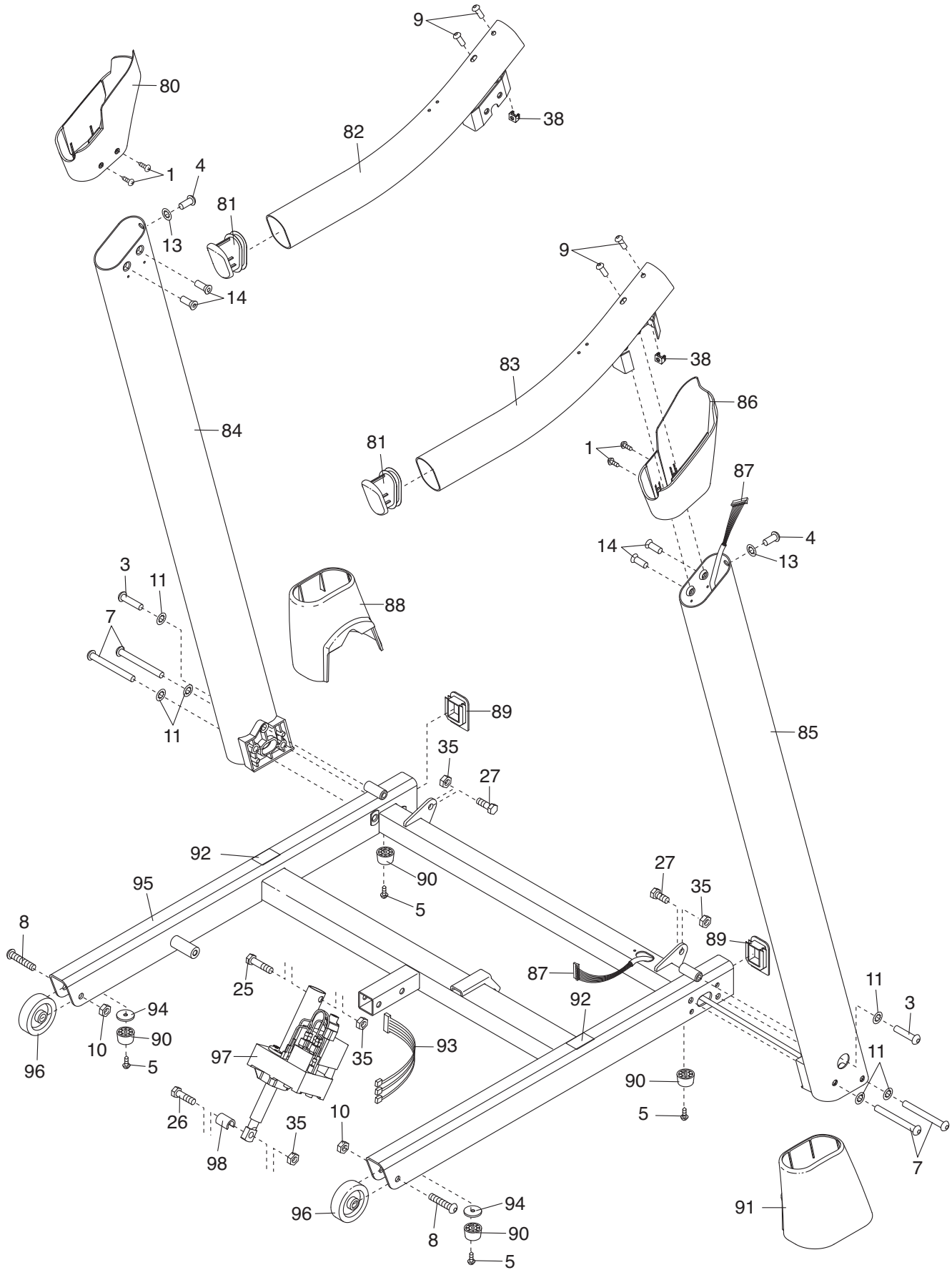
DIBUJO DE LAS PIEZAS A—Nº de Modelo PETL80910.0 R0810A



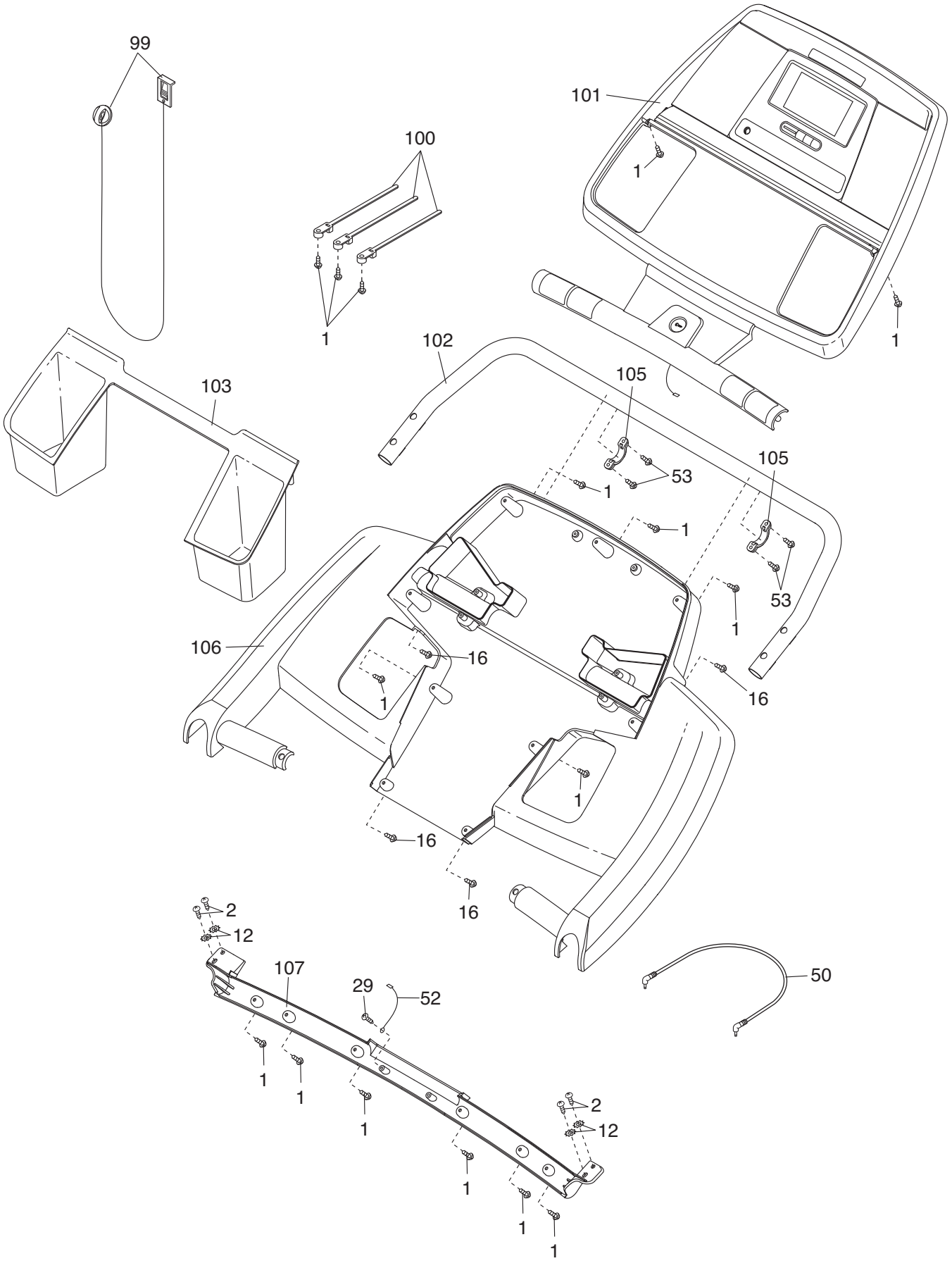
DIBUJO DE LAS PIEZAS B—Nº de Modelo PETL80910.0 R0810A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C—Nº de Modelo PETL80910.0 R0810A



DIBUJO DE LAS PIEZAS D—Nº de Modelo PETL80910.0 R0810A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACION SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

Nº de Pieza 301053 R0810A

Impreso en China © 2010 ICON IP, Inc.